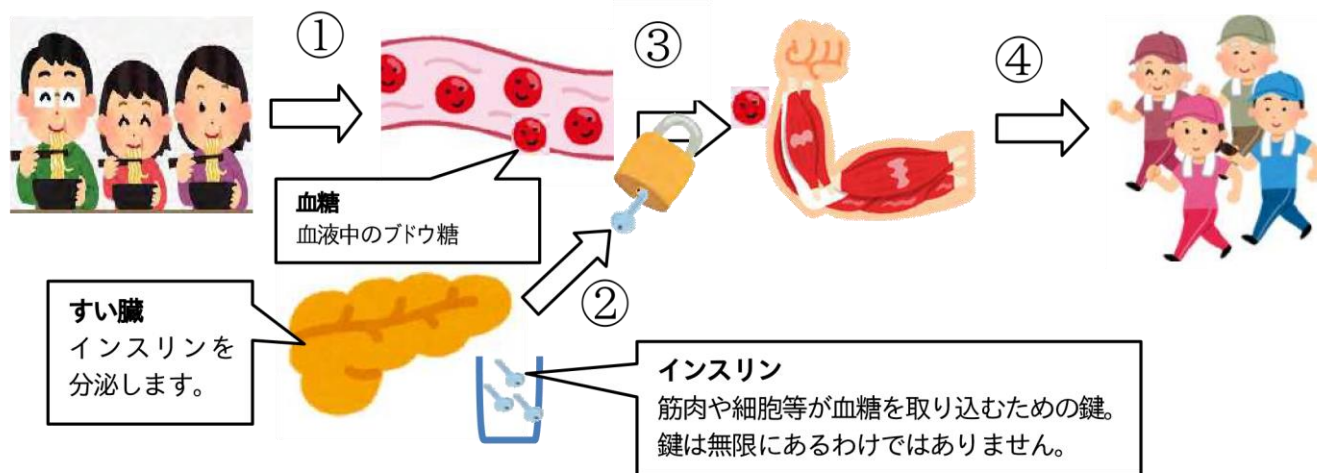


# 血糖値が気になる人

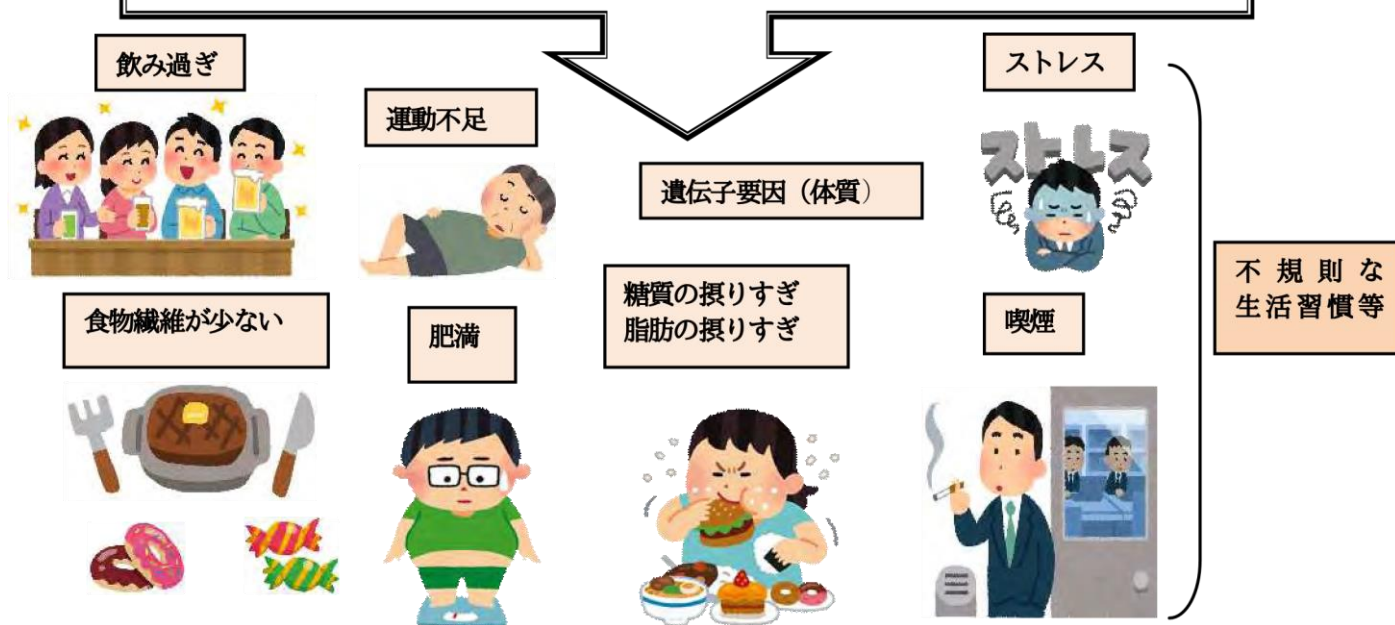
～糖尿病について知ろう～

## 血糖・インスリンとは？

- ① 食べ物(炭水化物)が腸内で吸収されて、血液中のブドウ糖になります。これが血糖です。
- ② すい臓から、インスリンが分泌されます。
- ③ 通常、鍵がかかっているため、筋肉や細胞などは血糖を取り込むことができませんが、インスリンにより鍵を開けることで道が開き、血糖が取り込まれます。
- ④ 血糖を筋肉や細胞等が取り込めたことで、身体が元気に動きます。



こういった生活をしていると、インスリンの分泌や取込みがうまくいかず、血液中に血糖があふれ、結果的に高血糖の状態になります。



# 血糖値が高いとなぜいけないのか？

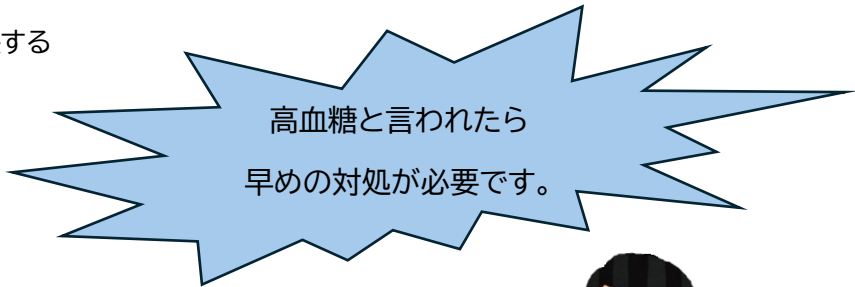
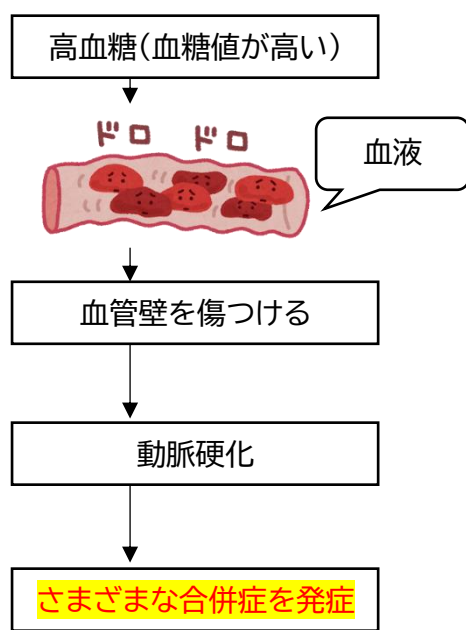
- 血糖値とは  
血液中のブドウ糖の濃度です。この値が高いことを高血糖といいます。

	適正	要保健指導	要治療
空腹時血糖値(mg/dl)	100 未満	100～126 未満	126 以上
HbA1c(%)NGSP	5.6 未満	5.6～6.5 未満	6.5 以上

空腹時血糖値⇒血液中のブドウ糖濃度を示す血糖値のうち空腹時に測定したもの

HbA1c⇒1～2か月間の平均的血糖値を反映する

- 高血糖状態が続くと



自覚症状はなし



高血糖を放置すると…  
糖尿病になるだけではなく、その他にも合併症がありますよ！

## 糖尿病の合併症

- 糖尿病の三大合併症

糖尿病網膜症	網膜の血管が傷む。日本人の主要な中途失明原因の一つ。
糖尿病性腎症	腎臓の血管が傷む。日本人の血液透析原因の第1位。
糖尿病性神経障害	末端の神経に異常が生じ、手足のしびれ、立ちくらみ、不整脈、便秘、尿が出にくい、インポテンス(男性)などが起こる。血流が悪いと壊疽を起こす。

※その他さまざまな合併症を発症します。

詳しくは関連リンク「スマートライフプロジェクト 糖尿病合併症」で検索！

(→<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/complications/>)

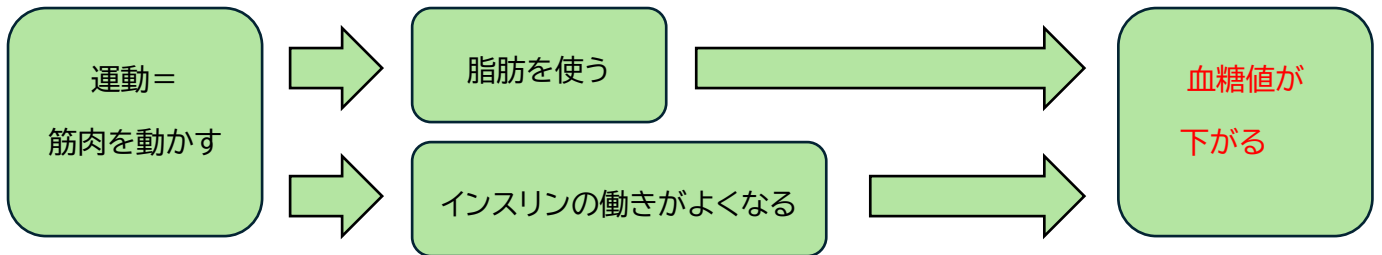
# 高血糖を予防しよう

- 定期健診

糖尿病自体は自覚症状がないため、血液検査等の検査が必要です。早期に発見し、生活を見直すために、年1回の健康診査をお勧めします。

- 運動

定期的な運動は、血液中の血糖を消費するだけでなく、内臓脂肪を減らします。なかでもウォーキングなどの有酸素運動は、内臓脂肪を減らして、インスリンの働きを高める効果があります。



- 食事

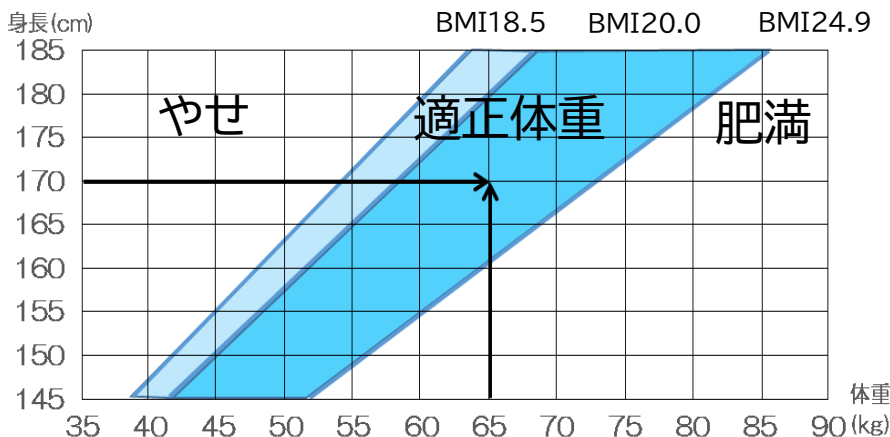
- 肉類などの高エネルギー(カロリー)食が多い
- あぶらっこい食事が好き
- 満腹まで食べる
- 野菜・海藻類をあまり食べない
- お酒をよく飲み、つまみもよく食べる
- 早食い(15分以内に食べ終わる)
- 甘い菓子類、ジュース類をよく摂る
- 盛り付けは大皿にまとめることが多い

参考:スマートライフプロジェクト(厚生労働省)

いくつあてはまりましたか?  
 全ての項目は糖尿病の危険因子です!  
 チェック項目が多いほど糖尿病のリスクが高いので食生活の改善に努めましょう!  
 \*食事については別紙 PDF 参照

- 適正体重の維持

肥満の場合は、減量が大切です。内臓脂肪が多くなると、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がります。下記を参照し、ご自身で確認してみましょう。



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標とする BMI の数値

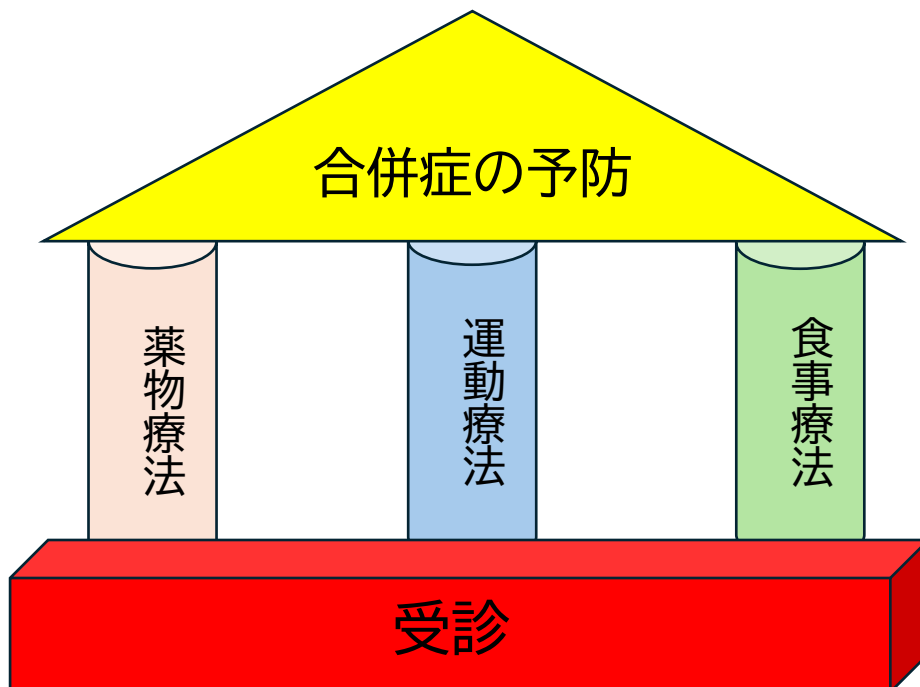
年齢(歳)	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

【日本人の食事摂取基準 2025 年版】

**肥満(表の白枠)の方は注意が必要です!!**

## 血糖値が高いと言われた人

今の健康状態を把握することが大切です。高血糖といっても一人ひとりの原因が違うので、その人に合った方法で血糖値を改善していくことが合併症の予防に役立ちます。糖尿病の治療には、運動療法・食事療法・薬物療法の3本柱があります。一人で悩まずに、まず病院へ受診をしましょう



使用イラスト: いらすとや